



NUIJTEN FYSIOTHERAPIE

fysio • manueel • sport

Oefeningen voor de beweeglijkheid van de heup

1. Abductie (naar buiten bewegen) en adductie (naar binnen bewegen) van de heup



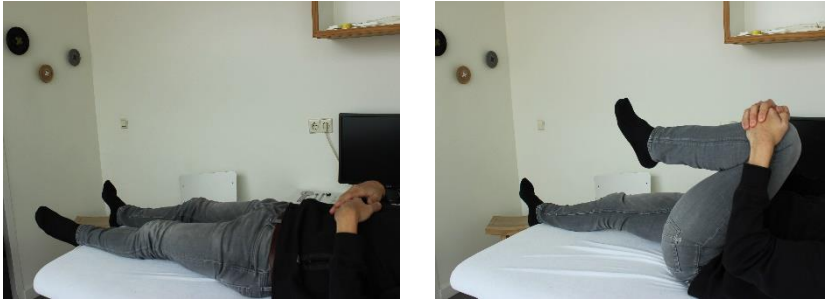
- Ga staan en plaats uw voeten op heupbreedte
- Verplaats uw gewicht naar uw linker been, uw bekken beweegt naar links
- Verplaats hierna uw gewicht naar uw rechter been, uw bekken beweegt naar rechts
- De knieën blijven gestrekt
- Herhaal dit 15x

2. Extensie (strekking) van de heup in stand



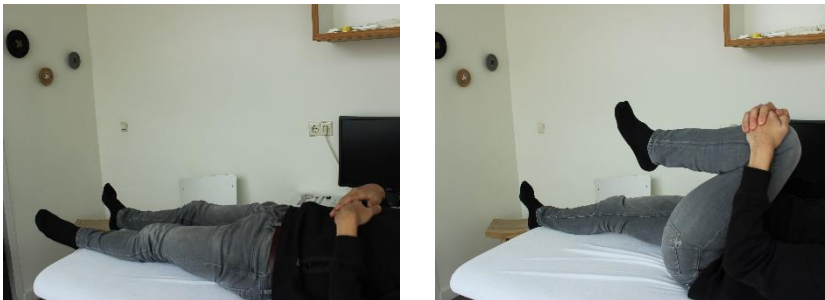
- Ga staan en plaats uw pijnlijke been naar achteren
- Uw andere been plaatst u naar voren zoals bij een uitvalspas
- U neemt steun op het voorste been, waarbij u het bekken naar voren brengt
- Houd uw bovenlichaam recht
- Herhaal dit 15x

3. Extensie (strekking) van de heup in lig (op plaatje voor rechter been)



- Ga op uw rug liggen en strek uw benen
- Pak met uw handen het been aan de niet pijnlijke zijde vast
- Trek het been met een gebogen knie zo ver mogelijk naar de borst
- Laat het pijnlijke been hierbij zo lang mogelijk op de ondergrond liggen
- Breng het hierna weer terug naar de beginpositie
- Herhaal dit 15x

4. Flexie (buiging) van de heup (op plaatje voor linker been)



- Ga op uw rug liggen en strek uw benen
- Pak met uw handen het pijnlijke been vast
- Trek het been met een gebogen knie zo ver mogelijk naar de borst
- Breng het hierna weer terug naar de beginpositie
- Herhaal dit 15x

5. Rotaties (draaiingen) van de heup in stand



- Ga staan en plaats uw voeten op heupbreedte
- Draai uw bovenlichaam geheel naar links, alsof u omkijkt
- Draai hierna uw bovenlichaam geheel naar rechts
- Herhaal dit 15x

5. Rotaties (draaiingen) van de heup in buiklig



- Ga op uw buik liggen
- Buig de knie van uw pijnlijke heup tot ongeveer 90 graden
- Laat het onderbeen zo ver mogelijk naar binnen vallen
- Laat hierna het onderbeen zo ver mogelijk naar buiten vallen
- Herhaal dit 15x

6. Rotaties (draaiingen) van de heup in ruglig



- Ga op uw rug liggen op een effen ondergrond
- Laat uw benen gestrekt liggen
- Draai beide benen naar binnen, de voeten wijzen naar binnen
- Draai hierna beide benen naar buiten, de voeten wijzen hierbij naar buiten
- Herhaal dit 15x